

令和7年度



栄養教室



- ◆内 容 講話と調理実習(1品程度)
- ◆時 間 午後2時～3時30分
- ◆対 象 16歳以上の和歌山市民の方
- ◆定 員 各保健センターの状況により異なります(市報に掲載)
- ◆参 加 費 無料
- ◆持 ち 物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具

【申込・問い合わせ】 各保健センターへ



市報に募集記事が載りますので、ご確認ください。



☆日程およびテーマは変更する場合があります

中保健センター 【電話】073-488-5122 吹上5丁目2-15	西保健センター 【電話】073-455-4181 松江775-1	南保健センター 【電話】073-499-5566 田尻493-1	北保健センター 【電話】073-464-5051 直川326-7
5/29(木) 毎日こつこつ！ カルシウム	4/18(金) マタニティクッキング ～貧血予防編～	6/11(水) 元気をチャージ！ バランス朝ごはん	7/11(金) マタニティクッキング ～減塩の工夫編～
8/6(水) たんぱく質のチカラ	10/17(金) 果物の上手なとり方	9/10(水) マタニティクッキング ～カルシウム編～	11/28(金) 糖尿病と 言われる前に
3/19(木) マタニティクッキング ～野菜もとろう編～	1/30(金) 脂質をおさえた食事	12/10(水) 今日から実践♪ 減塩のおかず	2/20(金) 野菜不足 解消しませんか？